



ЦОЗМП

Как сохранить сердце здоровым?



Простые советы от врачей: как сохранить сердце здоровым с помощью ежедневных привычек

Бурный ритм жизни современного человека, к сожалению, часто негативно сказывается на состоянии его здоровья, в том числе на сердце и органах сердечно-сосудистой системы. Но куда большей проблемой становится тот факт, что решение заботиться о своем здоровье мы принимаем только тогда, когда начинаем ощущать на себе признаки заболеваний.

На сегодняшний день большое количество кардиологов выдвинули список привычек, которые помогут сохранить сердце человека здоровым. Выглядят они следующим образом:

1. Физическая активность (пусть даже небольшая) – залог здорового сердца. Совсем необязательно вставать на беговую дорожку и участвовать в марафонах. Даже небольшая ежедневная прогулка положительно скажется на состоянии сердца.
2. Вредные привычки – враг всей сердечно-сосудистой системы. Поэтому важно отказаться от сигарет и других никотиносодержащих продуктов как можно раньше.
3. Разнообразное питание – не забывайте ежедневно употреблять овощи и зелень. Кроме того, включите в свой рацион рыбу и зерновые продукты.
4. Снижение уровня стресса – постарайтесь получать больше информации, приводящей к положительным эмоциям. Даже фильмы и книги жанра "Комедия" внесут свой вклад в здоровье сердца.

Но стоит понимать, что полезные привычки – это лишь часть здоровья нашего сердца и органов сердечно-сосудистой системы. Так как сегодня большинство из нас живет в промышленных городах, где экология часто находится не на самом лучшем уровне, сохранить сердце здоровым поможет своевременный медицинский осмотр.

Электрокардиография, магнитно-резонансная томографию и УЗИ – это безболезненные и доступные в любой поликлинике методы проверки состояния сердечно-сосудистой системы. И если проходить медицинское обследование хотя бы раз в 2 года, абсолютное большинство заболеваний получится исключить на этапе профилактики!